

令和4年 9月分 献立表

中央区立豊海小学校

毎日300g以上の野菜を食べよう
今日の給食 平均野菜使用量

9月2日と毎週木曜日は【ベジチャレンジ】

🍷 = 約60g

日曜	献立名	おもな使用食品の働き			エネルギー kcal	たんぱく質 g	1食あたりの野菜量 g
		体をつくるもとになる	エネルギーのもとになる	体の調子を整えるもとになる			
2 金	食べよう野菜350メニューの日【ベジチャレンジ】 ポークカレーライス じゃこと野菜60gのサラダ 梨 牛乳	豚肉 ちりめんじゃこ 牛乳	米 米粒麦 じゃがいも 油 さとう	たまねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ こまつな なし	632	21.9	132
5 月	ごはん 生揚げの四川煮 卵スープ 牛乳	生揚げ 豚ひき肉 大豆 卵 牛乳	米 油 さとう でんぶん ごま油	長ねぎ にんにく しょうが にんじん たまねぎ もやし には	628	27.9	63
6 火	ごはん かつおのごまみそあえ 酢じょうゆあえ 沢煮椀 牛乳	かつお 凍り豆腐 豚肉 牛乳	米 でんぶん 油 ごま さとう	しょうが もやし こまつな にんじん たけのこ水煮 えのきたけ みずな	611	30.0	75
7 水	チリコンカンライス ポテトのフレンチサラダ りんご 牛乳	大豆 豚ひき肉 牛乳	米 油 小麦粉 じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん にんにく きゅうり りんご	610	23.1	95
8 木	食べよう野菜350メニューの日【ベジチャレンジ】 シナモントースト パンプキンシチュー 野菜60gのツナサラダ 牛乳	鶏肉 牛乳 生クリーム まぐろ油漬	食パン バター さとう じゃがいも 油 小麦粉	かぼちゃ たまねぎ にんじん マッシュルーム バセリ こまつな キャベツ もやし	603	23.1	176
9 金	行事食【十五夜】 豚丼 みそ汁 みたらし団子 牛乳	豚肉 油揚げ 牛乳	米 米粒麦 さとう しらたき 油 冷凍白玉だんご でんぶん	たまねぎ 長ねぎ にんじん こまつな キャベツ えのきたけ	607	22.8	100
12 月	ごはん タッカルビ わかめスープ ぶどうゼリー 牛乳	鶏肉 わかめ 豆腐 アガー 牛乳	米 はちみつ さとう ごま油 ごま	にんにく キャベツ たまねぎ にんじん ぶなしめじ 長ねぎ ぶどうジュース	585	23.8	128
13 火	コッペパン 魚フライ コーンと野菜のサラダ ミネストラスープ 牛乳	鮭 ベーコン 牛乳	コッペパン 小麦粉 パン粉 油 さとう ごま じゃがいも マカロニ	キャベツ きゅうり にんじん スイートコーン たまねぎ セロリー にんにく トマト水煮	589	28.5	102
14 水	地産地消の日【しょうが・八王子産】 チンジャオロース麺 中華スープ スイートポテト 牛乳	豚肉 ベーコン 豆腐 牛乳 生クリーム 卵	蒸し中華めん 油 さとう ごま油 でんぶん さつまいも バター	ピーマン 赤ピーマン たまねぎ もやし たけのこ水煮 にんにく しょうが にんじん チンゲンサイ	588	25.3	86
15 木	食べよう野菜350メニューの日【ベジチャレンジ】 さんまのひつまぶし 野菜60gのみそ汁 梨 牛乳	さんま 卵 油揚げ 牛乳	米 でんぶん 油 さとう	しょうが 万能ねぎ たまねぎ もやし こまつな にんじん なし	586	21.7	63
16 金	かみかみメニューの日 高野豆腐のそぼろごはん 揚げごぼうサラダ すまし汁 牛乳	豚ひき肉 大豆 凍り豆腐 牛乳	米 油 さとう ごま 麩	にんじん しょうが キャベツ きゅうり ごぼう たまねぎ 長ねぎ こまつな もやし	600	23.2	105
20 火	食育の日 日本の郷土料理【福岡県】 ごはん のりの佃煮 がめ煮 みそ汁 牛乳	ほしのり 鶏肉 竹輪 豆腐 油揚げ 牛乳	米 さとう 油 じゃがいも	しょうが にんじん こんにゃく ごぼう れんこん 干しいたけ さやいんげん 長ねぎ もやし	585	24.2	76
21 水	鶏肉の照り焼き丼 ならたまスープ 牛乳	鶏肉 豆腐 卵 牛乳	米 油 でんぶん さとう ごま ごま油	たまねぎ にんじん ピーマン 赤ピーマン ぶなしめじ 長ねぎ には	641	26.1	78
22 木	食べよう野菜350メニューの日【ベジチャレンジ】 スパゲティトマトソース 野菜60gの野菜サラダ もちもちこまつなドーナツ 牛乳	鶏肉 豆腐 卵 牛乳	ロングスパゲティ 油 さとう 白玉粉 小麦粉 粉糖	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム ピーマン トマト水煮 キャベツ もやし すりおろしりんご こまつな	634	24.6	140
26 月	ごはん 魚の辛みそだれ お浸し すまし汁 牛乳	さば わかめ 豆腐 牛乳	米 さとう ごま	こまつな もやし にんじん 長ねぎ えのきたけ	586	23.3	59
27 火	黒砂糖コッペパン なすのミートグラタン キャベツともやしのサラダ 野菜スープ 牛乳	豚ひき肉 大豆 牛乳 豆乳 生クリーム チーズ ベーコン	黒ごとうコッペパン 油 マカロニ 小麦粉 さとう じゃがいも	なす にんにく たまねぎ キャベツ もやし きゅうり こまつな にんじん しょうが	588	24.4	124
28 水	世界の料理【メキシコ】 メキシカンライス ヌードルスープ フルーツミックス 牛乳	ウインナー 豚肉 牛乳	米 油 ヌイユ じゃがいも さとう	たまねぎ 赤ピーマン スイートコーン こまつな しょうが パイン みかん 黄桃	597	19.1	62
29 木	食べよう野菜350メニューの日【ベジチャレンジ】 ごはん かわり卵焼き(お好み焼き風) 野菜60gの野菜のごまだれ みそ汁 牛乳	豚ひき肉 かつお 削り節 あおのり 卵 油揚げ 牛乳	米 油 さとう でんぶん ごま じゃがいも	キャベツ こまつな もやし にんじん たまねぎ	592	24.8	112
30 金	中華丼 五目スープ レモンスカッシュゼリー 牛乳	豚肉 いか ベーコン アガー 牛乳	米 米粒麦 油 さとう でんぶん ごま油 じゃがいも	たまねぎ キャベツ にんじん チンゲンサイ 干しいたけ しょうが には レモン パイン	588	20.7	126

※都合により献立内容を変更する場合があります。

児童1人1回当りの平均栄養摂取量 (小学校)



9月分
野菜使用量
1,902g

栄養価	エネルギー *1 (kcal)	たん白質 (%)	脂肪 (%)	ナトリウム (食塩相当量)*1 (g)	カルシウム *2 (mg)	マグネシウム *2 (mg)	鉄 *2 (mg)	ビタミン				食物繊維 *2 (g)
								A*2 (μgRAE)	B1*2 (mg)	B2*2 (mg)	C*2 (mg)	
9月分平均	603	16.0	29.6	2.2	325	87	2.2	232	0.38	0.52	27	5.2
学校給食摂取基準	650	13~20	20~30	2.0	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5

平均栄養価は、*1: 学校給食摂取基準の±10%範囲内 *2: 学校給食摂取基準の±20%範囲内で調整しています。

食べよう野菜350 (サン・ゴー・マル)



毎年9月は、国が主体となり展開する「食生活改善普及運動」実施月間です。中央区では、野菜摂取量の増加に向けて9月を「食べよう野菜350(サン・ゴー・マル)運動」強化月間として、健康の維持・増進のために成人1日あたり350g以上の野菜を食べることを推奨しています。1日3回の食事で5皿の野菜料理(1皿70g)食べると350gの野菜を取ることができます。

小学生の目標量は300g以上です。1日5皿(60g×5皿=300g)となりますので、野菜の目安量を覚えてもらうために給食で1皿60gの野菜料理を取り入れています。2学期の給食開始の初日と毎週木曜日(2日、8日、15日、22日、29日)を【ベジチャレンジ】とし、1皿60gを基準にした野菜料理を提供します。野菜の必要量を知り、残さず食べる習慣が定着するよう継続的に取り組んでいきます。